ВІДДІЛ ОСВІТИ

ЗНАМ'ЯНСЬКОЇ РАЙОННОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

РАЙОННИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ ВІДДІЛУ ОСВІТИ

ПЕТРІВСЬКИЙ НВК ЗНАМ'ЯНСЬКОЇ РАЙОННОЇ РАДИ

КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСТІ

**Формування ціннісного ставлення до здоров’я як важливої складової**

**у вихованні юних громадян**

**Методична розробка**

Автор -

Кононенко Ірина Олексіївна,

педагог-організатор

ОНЗ « Петрівський НВК I – III ст

Знам'янської районної ради

Кіровоградської області

м.Знам'янка

2020 рік

**Формування ціннісного ставлення до здоров’я як важливої складової у вихованні юних громадян**

(методична розробка)

Методична розробка містить теоретичні та практичні матеріали щодо

формування здоров’язберігаючої компетентності учнів позакласній роботі та створення єдиного простору для забезпечення активного формування культури здоров'я в навчальному закладі. Розглянуто форми та методи роботи з учнівським колективом, опираючись на практику формування культури здорового способу життя школярів в ОНЗ « Петрівський НВК » Знам'янської районної ради Кіровоградської області.

Запропоновані розробки тренінгового заняття, тематичної гри відображають систему роботи формування ціннісного ставлення до здоров'я як важливої складової вихованні юних громадян;

Матеріали можуть бути використані у роботі заступників з виховної роботи, педагогів-організаторів, координаторів шкільних парламентів.

**Автор** – Кононенко Ірина Олексіївна, педагог-організатор

ОНЗ « Петрівський НВК Знам'янської районної ради Кіровоградської області.

**Рецензенти:**

Матусевич Олена Володимирівна – методист районного методичного кабінету відділу освіти Знам'янської районної державної адміністрації.

Кошова Ірина Олексіївна – методист районного кабінету відділу освіти Знам'янської районної державної адміністрації.

Друкується за рішенням ради районного методичного

кабінету відділу освіти Знам'янської

районної державної адміністрації

(протокол № 1 від 23 листопада 2015 року)

**ЗМІСТ**

ВСТУП…………………………………………………………………………..4-5 РОЗДІЛ I. ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ У ВИХОВАННІ ЮНИХ ГРОМАДЯН……6-8

1.1. Розвиток моделі навчального закладу – Школа сприяння

здоров'ю…………………………………………………………………9-7

РОЗДІЛ II. ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ

СПОСІБ ЖИТТЯ В УЧНІВ ШКОЛИ……………………………… …… .8-13

2.1.Гуманістичний підхід в основі формування позитивної

мотивації на здоровий спосіб життя у роботі педагога - організатора

ОНЗ «Петрівський НВК I – III ступенів»…………………………..9-13

ВИСНОВКИ…………………………………………………………………14-15

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………16-17

ДОДАТКИ……………………………………………………………………18- 28

**ВСТУП**

Сьогодні ми живемо в складних умовах , коли довкілля, яке нас оточує, наповнене стрімким бігом часу, небаченим злетом наукової думки, значними досягненнями науки та техніки, як наслідок – постійними стресовими ситуаціями.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров’я ( ВООЗ) записано: “Здоров’я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад”.

Конституцією України визначено, що найвищою соціальною цінністю в державі є людина, її життя і здоров’я.

У Законі України "Про загальну середню освіту" розділ I стаття 5 одним із завдань загальної середньої освіти є виховання свідомого ставлення до свого здоров’я та здоров’я громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров’я учнів[2].

Культура здоров’я школяра – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров’я у всіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров’я як цінності[8].

**Об'єктом дослідження** є система шляхів формування здоров’я зберігаючої компетентності учнів позаурочний час, що сприяє формуванню мотивів для навчання.

**Предметом дослідження** є шляхи формування здоров’я зберігаючої компетентності учнів позакласній роботі та створення єдиного простору для забезпечення активного формування культури здоров'я в навчальному закладі.

**Мета дослідження:** опираючись на практику формування культури здорового способу життя школярів в ОНЗ « Петрівський НВК» Знам'янської районної ради Кіровоградської області, розкрити можливості набуття

навчальної та життєвої компетентності, здатності до творчого розвитку та самовдосконалення. Це потрібно учням для:

• майбутньої успішної професійної діяльності;

• повноцінного життя в суспільстві й позитивної міжособистісної взаємодії;

• власного розвитку.

Поставлена мета зумовлює розв'язання таких **завдань:**

1) розглянути формування ціннісного ставлення до здоров'я як важливої складової вихованні юних громадян;

2) з’ясувати можливості набуття навчальної та життєвої компетентності, здатності до творчого розвитку та самовдосконалення ;

3) охарактеризувати розвиток моделі навчального закладу – Школа сприяння здоров'ю ;

4) проілюструвати виховання культури здорового способу життя в позаурочний час. [1].

**РОЗДІЛ I**

**ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я**

**ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ У ВИХОВАННІ ЮНИХ ГРОМАДЯН**

Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров’яформуючі технології [12].

Культура здоров’я школяра – це інтегроване утворення особистості, що виявляється в її мотиваційній, теоретичній і практичній підготовці до формування, збереження та зміцнення свого здоров’я в усіх його аспектах (духовному, психічному й фізичному) та розумінні здоров’я як цінності. Учені приділяли увагу питанням формування культури здоров’я і особистості взагалі. Головна причина хвороб, як уважав М. Амосов, у відсутності цілеспрямованої діяльності зі зміцнення здоров'я. "Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні та значні. Замінити їх нічим не можна", – наголошував він[11].

Багато вчених приділяли увагу питанням формування культури здоров’я особистості взагалі (О. Ахвердова, Г. Кривошеєва, С. Лебедченко, В. Магіна, В. Скуміна та ін.) і школярів зокрема (В. Горащук, С. Кириленко, Ю. Мельник та ін.) [13].

Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров’язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних школярів, а про майбутнє України.

Процес формування культури здоров’я школярів в позакласній роботі ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров’я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях школярів.Цей процес реалізується в декілька етапів самопізнання свого організму, рівні культури здоров’я; само оцінювання стану свого здоров’я, само оздоровлення[ 10].

**Перший етап** формування культури здоров’я та здорового способу життя школярів характеризується поглибленням знань з медико-валеологічних дисциплін. На цьому етапі для вивчення початкового рівня

культури здоров’я застосовувалися наступні методи психолого-педагогічного дослідження: спостереження ,бесіди, анкетування, тестування .

**Другий етап** характеризується самостійністю адекватного оцінювання свого стану здоров’я, рівня його культури. Він є надзвичайно важливим, оскільки підбиває своєрідний підсумок попереднього стану і націлює на наступний. На цьому етапі діти заповнюють "Картку оцінки і самооцінки здоров’я".

**Третій етап** характеризується дійовим, активним ставленням учнів до самих себе, до свого здоров’я. Створення необхідних умов для вироблення потреби в проведенні розроблених заходів, націлених на само оздоровлення організму та формування здорового способу життя [5].

Найефективнішою формою роботи по формуванню культури здоров’я школярів в позакласній роботі є співпраця вчителів з батьками. Форми роботи з батьками різноманітні: групові і індивідуальні бесіди, лекції на батьківських зборах, участь батьків у тематичних позакласних зборах, родинно-спортивні свята тощо .

**1.1. Розвитку моделі навчального закладу – Школа сприяння здоров'ю**

Компетентнісний, творчий розвиток особистості учня, створення умов для розвитку природних здібностей дитини, самореалізації його сутнісних сил у різних видах діяльності, навчання мистецтву життя, збереження її здоров’я є найголовнішими завданнями сучасної школи. Для успішного їх вирішення в НВК виникла потреба у розбудові сучасного навчального закладу – Школи сприяння здоров’я – Школи ефективного розвитку компетентної особистості[ 12]. Провідна ідея Школи сприяння здоров’ю – Школи ефективного розвитку компетентної творчої особистості – це створення:

• позитивного навчально-виховного та соціокультурного середовища життєтворчості, ефективного розвитку компетентної творчої особистості, набуття нею життєвої компетентності, збереження здоров’я всіх учасників навчально-виховного процесу;

• унікальної моделі природоохоронного і екологічного навчання.

Основна мета – виховання і розвиток вільної, життєлюбної, талановитої, здорової особистості, яка життєво компетентна, працездатна, з високими моральними якостями, суспільно активна, зі свідомою позицією, спрямованою на збереження і примноження цінностей національної культури і громадського суспільства, здатної до практичного життя[10].

Головні завдання Школи сприяння здоров’ю – Школи ефективного розвитку компетентної творчої особистості:

1.розвиток в учнів творчих здібностей, всебічна підтримка обдарованих дітей;

2.збереження і зміцнення здоров’я дітей, формування культури здорового способу життя дітей та їх батьків;

3.виховання в учнів свідомого ставлення до свого здоров’я та здоров’я інших громадян як найвищої соціальної цінності;

4.удосконалення форм і методів формування здорового способу життя;

5.формування в учнів імунітету до антидевіантної поведінки [6].

Використовуючи багатий досвід видатних педагогів, наша Школа

сприяння здоров’я – Школа ефективного розвитку компетентної творчої особистості – це створене позитивне педагогічно доцільне навчально-виховне та соціокультурне середовище, що базується на засадах педагогіки співробітництва, педагогіки толерантності, технологій особистісно – орієнтованої педагогічної взаємодії, еколого-біологічних і природоохоронних технологій та активному (діяльнісному) підходу[ 3].

Головним пріоритетом «Школи сприяння здоров'ю» має бути передача учням сучасних, достовірних знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, на підставі чого впливати на свідомий і вибір школярами власного способу життя та відповідальної поведінки за своє життя. Сприяти розповсюдженню знань про здоров'я в школі, родині . Залучати учнів до активної пропаганди здорового способу життя[8].

**РОЗДІЛ II**

**ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В УЧНІВ ШКОЛИ.**

Основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів ОНЗ «Петрівський НВК I – III ступенів» є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії лілейногота соціального середовища.

Рівень цієї готовності характеризується здатністю учнів перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонукання, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості і відповідальності за власну культуру.

Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров’я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров’я і характеризується високим рівнем культури поведінки учнів стосовно власного здоров’я та здоров’я оточуючих [7].

Формування засад здорового способу життя, культури здоров’я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молодого покоління у прагненні бути здоровими.

На шляху формування позитивної мотивації учнів на здоровий спосіб життя важливе значення має діяльнісний і системний підходи.

Діяльнісний підхід вимагає культивування дієвої позиції особистості з метою власного становлення і розвитку її морального і духовного самовдосконалення.

Системний підхід передбачає цілісність у практичній діяльності, що спрямована на комплексну реалізацію здорового способу життя[4]

**2.1.Гуманістичний підхід в основі формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в роботі педагога – організатора ОНЗ «Петрівський НВК I – III ступенів»**

Сьогодні школа не може існувати окремо від потреб громади, а саме вона може стати ініціатором розвитку місцевої громади. Школа ставить перед собою мету не просто надавати освітні послуги здобувачам освіти, але й

розвивати громаду, залучати батьків та мешканців, громадські організації до вирішення соціальних та інших проблем.

Формування ініціативної, здатної приймати нестандартні рішення особистості неможливе без широкого залучення здобувачів освіти до управління шкільними справами, через діяльність в органах самоврядування.

У школі 15 років діє учнівське самоврядування. Виконавчим органом учнівського самоврядування у школі є парламент, в якому діє сім комісій:

"Дозвілля та культури", "Дисципліни та порядку", "Додаткової освіти та роботи з молодшими школярами", "Милосердя", "Захисту прав дитини", " Спорту та здорового способу життя", центр Інформації .

Найефективнішою формою взаємин між здобувачами освіти, вчителями, батьками, громадськими організаціями є **партнерство**. Саме партнерство допомагає вирішити важливі питання, можливість залучити додаткові людські та матеріальні ресурси для розвитку школи , для задоволення потреб і інтересів учнів. Ми діємо разом з партнерами. Ми маємо спільні угоди з партнерами. Ми підтримуємо та сприяємо діяльності один одного.

Хочу зупинитись на одному з напрямків партнерської діяльності шкільного парламенту - формування культури здоров’я дітей нашого начального закладу. Основою формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учнів ОНЗ « Петрівський НВК I – III ст.» є гуманістичний підхід, сутність якого полягає у створенні сприятливої ситуації для їх готовності до сприйняття й адекватного реагування на виховні дії соціального середовища.

Результатом сформованості здорового способу життя є культура

здоров’я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров’я і характеризується високим рівнем культури поведінки учнів стосовно власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

З метою виховання інтересу підлітків до власного здоров'я звертаюся до такої форми виховної роботи як анкетування, яке допомагає дітям глянути на себе збоку, пізнати себе, оцінити рівень свого здоров'я. Члени комісії «Спорт та здоровий спосіб життя» разом з медичною сестрою ОНЗ провели анкетування серед учнів 5- 11 класів «За здоровий спосіб життя», опитування , щодо організації харчування в навчальному закладі ,рейди – перевірки санітарного стану класних кімнат та зовнішнього вигляду дітей [Додаток 2, ].

Робота над проектами надихає мене шукати та віднаходити багато нових питань для обговорення, формувати в учнів винахідливість, робити навчально-виховний процес інтенсивнішим.

Змістовною та цікавою була робота над проектом «Чисте довкілля – здорова нація». Об’єктом дослідження є навколишнє середовище, а предметом дослідження – вплив антропогенної діяльності (сміттєзвалищ та зруйнованого складу мінеральних добрив та пестицидів) на стан довкілля, який є традиційним.

Мета проекту: Закріпити знання про природу своєї місцевості; звернути увагу на джерела антропогенного забруднення (сміттєзвалища) та їх негативного впливу на довкілля; дати оцінку екологічного стану навколишнього середовища і запропонувати заходи щодо його поліпшення; активізувати науково-дослідну роботу школярів, що сприяє вихованню екологічно свідомих і не байдужих до проблем краю людей; розвивати вміння висловлювати свою думку та захищати її (аргументовано); виховувати почуття господаря своєї землі.

Після проведення деяких досліджень по впливу шкідливих речовин, що містяться у «відходах», ми звернулись до місцевої влади, громадськості села для здійснення утилізаційних заходів. Учні школи також беруть активну участь

у прибиранні засмічених територій, особливо у весняно-осінній період. Ми є активними учасниками у боротьбі із стихійними сміттєзвалищами.

На місці сміттєзвалищ учнями школи висаджуються дерева [Додаток 1].

Місцева влада підтримує роботу що проводиться по даному питанню і як результат :залишки мінеральних добрив та пестицидів були утилізовані; використання залишків будівельних матеріалів (цегли, шиферу) призупинено.

В рамках тижня здорового способу життя членами парламенту проведенні дослідження на тему « Аналіз харчових добавок у продуктах

харчування та їх вплив на здоров'я підлітків». Сьогодні підлітки полюблять вживати в їжу чіпси та газовані напої. Було прийняти рішення провести дослідження чіпсів фірми «Lay’s» та популярного напою Соса – соla .

Під час проведення дослідів, ми переконались, що чіпси містять значну

кількість жирів. Виявилось, що чіпси дуже добре горять завдяки великому вмісту жирів. При горінні чіпсів ми спостерігали утворення великих крапель розтопленого жиру, які поступово згорали.

Після дослідження ми з’ясували, що зашкодимо своєму організму заради хвилинного задоволення від картопляних фастфудів. Кожна людина сама повинна зробити вибір: їсти чи ні картопляні чіпси?

Проводились дослідження газованих напоїв : Соса Соlа вичистила іржавий цвях. Уявіть, що відбувається з нашим шлунком. Проведемо ще один дослід: опустимо шматочок сирої печінки в склянку з "Coca-Cola" і залишимо на добу. Результат відіб'є всяку охоту до напою – кислота, що міститься в "Coca-Cola" роз'їсть печінку вщент, що нагадує відкриту рану з гангреною. Уявіть, що відбувається з нашим шлунком! Результати дослідження змінили думку підлітків про чіпси та газові напої.

**Волонтерська робота** надає можливість проявити свою соціальну активність. У школі в 2006 році створено волонтерський загін «Добросвіт».

В своїй роботі ми тісно співпрацюємо з Міжнародним благодійним фондом

«Сильні духом» приймаючи активну участь у Всеукраїнській щорічній акції

«Назустріч мрії». Учнями ОНЗ зібрані кошти на лікування онкохворих дітей, намальовані малюнки та виготовлені власноруч книжечки з ілюстраціями

до казок. Щорічно 10 років поспіль активні учасники Всеукраїнської акції «Серце до серця» під проведення якої збираємо кошти та обладнання для дитячої обласної лікарні на придбання медичного обладнання.

**Залучення батьків** .Шкільний парламент тісно співпрацює з батьками,а саме з батьківським комітетом ОНЗ. Між головою парламенту головою

батьківського комітету та директором ОНЗ підписана трьохстороння Угода про співпрацю в навчальному закладі. В плані роботі парламенту на рік заплановані спільні засідання членів парламенту та представників батьківського комітету. Батьки допомагають в проведенні традиційних свят у школі та дитячому садочку, є учасниками акцій по прибирання території та насадженню дерев на території села, активні учасники тренінгів та проектної діяльності учнів.

З участю батьків реалізовані проекти «Чисте довкілля – здорова нація»,

« Історичні пам’ятки села Петрове», « Краса рідного краю».

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від спрямованості виховного процесу, форм та методів організації.

Серед форм та методів процесу формування позитивної мотивації на

здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, спрямовані на самостійний пошук істини і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи і творчості. До них також належать соціальне проектування, метод відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, "мозкова атака", метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гра-драматизація тощо. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно спрацьовують методи "педагогічної психотерапії", а саме: саморегуляції, педагогічного аутотренінгу, рефлексотерапії [13].

У "Основних орієнтирах виховання учнів…" зазначено, що основою

сучасного виховного процесу є людина як найвища цінність, а провідною

тенденцією виховання стає формування системи ціннісного ставлення особистості до соціального і природного довкілля та самої себе [4].

Такими формами виховної роботи для учнів 5-9 класів є відверта розмова, тренінг, гра-експрес, рольова гра, вікторина, веселі старти та естафети, колективна творча справа (КТС), проект, колективне ігрове

спілкування, похід, спартакіада, турнір, гра-анкета, колаж, ігрова програма, пошукова гра, екологічна стежка, художня галерея, конкурс-ярмарок, трудовий десант, інтелектуальна гра тощо [10].

Саме гра дає змогу реалізувати всі провідні функції навчання (освітню, розвивальну, виховну), сприяє активізації пізнавальної діяльності вихованців, формує самостійність та широкі пізнавальні інтереси. Використовуючи метод

гри, враховую її багатогранність: це й самостійна діяльність, що сприяє всебічному розвитку особистості і засіб формування колективу діяльності. У

процесі ігрової діяльності, що має особистісне значення для кожного

вихованця, перетворюється на суспільно-значущу, яка сприяє розвитку

особистої активності, самостійності, ініціативи [Додаток 3].

Тренінг дає учаснику змогу не лише почути думку педагога чи подивитися на таблиці чи схеми, а й практично застосувати отримані знання, перетворити їх на вміння. Тому в своїй діяльності застосовую тренінгову форму роботи.

Тренінгова форма має такі переваги:

1) активність груп;

2) поєднання інформації та емоційного ставлення до неї;

3) підвищення рівня мотивації;

4) здатність групи до колективного мислення та прийняття рішень;

5) практична перевірка та закріплення отриманих знань.

Проведені тренінги «Бути здоровим – це модно»,» Хочеш бути сучасним?

Будь здоровим!» , « Здоров’я – цінність нашого життя», пошиють інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя, надають можливість учасникам усвідомити наявність чинників, що руйнують здоров'я  [Додаток 4].

**ВИСНОВКИ**

Сьогодні, як ніколи, я вважаю, що важливо спрямовувати роботу на правильне ставлення учнів до свого здоров’я і до навколишнього середовища. Адже сучасне життя висуває постійний запит на виховання активної творчої особистості, здатної генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі, ризиковані, нестандартні рішення. Без піклування про здоров’я молодого покоління не може бути всебічно розвиненої особистості.

Сьогодні так необхідно навчити кожного учня науці здорового способу життя, культурі здоров’я. Із статистичних даних:

- 75% хвороб дорослих отримані в дитячі та юнацькі роки;

- майже 90% дітей дошкільного віку, учнів, студентів мають відхилення у здоров’ї;

- щороку до лав Збройних Сил України за станом здоров’я не призивається кожен четвертий юнак;

- збільшилась кількість молоді, віднесеної за станом здоров’я до спеціальної медичної групи;

- кількість неповнолітніх, які вживають наркотики, палять.

Виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров’я родини [9].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує значної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості.

Однак, особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб

зробити освітній процес здоров’язберігаючим, і в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я школярів, а про майбутнє України [3].

Процес формування культури здоров’я школярів в позакласній роботі ґрунтується на сутнісному аналізі культури здоров’я, її критеріях та показниках, а також на вікових психологічних особливостях школярів. Він складається з психолого-педагогічних умов,формування методів і засобів культури здоров’я та здорового способу життя як її складової. Цей процес реалізується в декілька етапів: самопізнання свого організму, рівня культури здоров'я, само оцінювання стану свого здоров'я,самооздоровлення.

Ось чому культ освіти має органічно доповнюватися культом здоров’я.

Найважливішим завданням школи є навчити дитину самостійно здобувати знання, мислити, творити. Школа повинна готувати підростаюче покоління до нових ролей – творчих менеджерів, лідерів, здатних оцінити минуле і творити майбутнє.

Отже, збереження здоров’я дітей і молоді – одне з найважливіших і найактуальніших завдань нашої держави. Технологія збереження й зміцнення здоров’я – це той грунт, на якому тримається освіта ХХІ ст.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров’язберігаючих технологій у навчально – виховному процесі. "Здоров’я та фізична культура", 2006-№8.

2 Закон України "Про освіту” (стаття 56). – 1996. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Освіта України. – 18 липня 2001. – №29. – С. 4 –6.

3.Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні: Указ Президента України №244 від 20.03.2008.

4.Про затвердження програми „Основні орієнтири виховання учнів 1-12-х класів загальноосвітніх навчальних закладів України": Наказ МОН України від 17.12.2007 №1133.

5.Про затвердження Державної програми „Репродуктивне здоров’я нації" на період до 2015 року”: Постанова КМУ

6.Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя громадян: Указ президента України від 27.04.99 №456/99 // Інформаційний вісник: вища школа. 2002. - №7. – С.7-9.

7.Про підвищення рівня інформаційно-просвітницької роботи щодо запобігання поширенню наркоманії серед дітей, учнівської та студентської молоді: Наказ ГУОН КОДА від 26.09.2008 №351

8.Про подальше впровадження міжнародного проекту „Європейська мережа шкіл сприяння здоров’ю в Україні” // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1998. – №23. – С. 3-18.

9.Про роботу загальноосвітніх навчальних закладів щодо формування навичок здорового способу життя, профілактики ВІЛ-інфікування та толерантного ставлення до ВІЛ-інфікованих: Наказ МОН України від 28.11.2006 №792.

10.Смирнов Н.К. Здоров’язберегаючі освітні технології в сучасній школі. - М.: АПК і ПРО,2002.-121с.

11.Стасенко В.Здоров'язбережувальні технології/Валентина Стасенко, Валентина Волканова: упод.Наталія Мурашко.-К.: Шкільний світ,2013.-120 с. –(Бібліотека "Шкільного світу").

12.Сучасний навчальний заклад – Школа сприяння здоров'ю: Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару/ред.група:Л.Д. Покроєва, С.Є.Волянська, І.В.Волкова, В.І.Олійник. – Х.: ХОНМІБО, 2006.-148с.

13.Смирнов Н.К. Здоров’язберегаючі освітні технології в сучасній школі. - М.: АПК і ПРО,2002.-121с.

ДОДАТОК 1

**ЕКОЛОГІЧНИЙ ПРОЕКТ**

**« Чисте довкілля – здорова нація».**

Учні навчального закладу ОНЗ « Петрівський НВК I – III ст.»

Висаджують дерева на місці сміттєзвалища в селі Петрове.





ДОДАТОК 2

**Анкета на тему: "ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ"**

1. Що, на вашу думку, означає вислів "За здоровий спосіб життя":

а) дотримуватись розпорядку дня

б) займатися фізкультурою і спортом;

в) вживати корисну їжу;

г) щось інше (ваш варіант) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Що є основною загрозою для здоров'я?

а) наркоманія

б) тютюнопаління;

в) алкоголізм;

г) інший варіант;

1. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

а) Гарне

б) Задовільне

в) Погане

г) Важко відповісти

1. Які теми про здоров'я Вас найбільше цікавлять?

а) Фізична культура й спорт

б) Раціональне харчування

в) Про шкоду тютюнопаління

г) Про шкоду алкоголю

д)Зловживання наркотиків

ж) Ніякі

5Хто, на Вашу думку, повинен допомагати вести здоровий спосіб життя?

а) Лікарі

б) Викладачі

в) Тренери

г) Батьки (або інші родичі)

д) Я сам (а)

е) Друзі

є) Інше (ваш варіант)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Як Ви вважаєте, що більше шкодить здоров'ю?

а) Порушення режиму праці й відпочинку

б) Порушення харчування (переїдання, недоїдання, нерегулярність прийому їжі, харчування всухомятку)

в) Паління

г) Споживання алкогольних напоїв

д) Споживання наркотиків

е) Малорухомий спосіб життя

є) Недотримання особистої гігієни

ж) Інше (ваш варіант) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ДОДАТОК 3

**Гра-квест**

**«Ми за здоровий спосіб життя»**

**Мета:** закріпити раніше набуті знання дітей про значення здоров'я, необхідності вести здоровий спосіб життя. Прищеплювати гігієнічні навички, бажання дітей бути здоровими. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я, повагу до здоров'я інших людей, сприяти підвищенню інтересу дітей до занять фізичною культурою та спортом.

**Місце проведення:** актова зала школи, навчальні кабінети

**Розробка виховного заходу для учнів:** 5-8 класів

**Хід гри**

Квест – це пригоди. Під час гри кожна команда проходить станції – етапи, де вчителі проводять з гравцями рухливу гру і дають творче завдання. Вони також оцінюють виконання завдань і виставляють бали у маршрутному листі.

Квест починається із збору команд, їх представлення та оголошення правил гри.

*Лунає спортивний марш.*

**Ведучий:** Доброго дня всім. Раді вітати вас на сьогоднішній грі-квесті «**«Ми за здоровий спосіб життя»**

**Ведучий:**

Хто здоровий, той сміється

Все йому в житті вдається.

Він долає всі вершини

– Це ж чудово для людини.

Хто здоровий, той не плаче,

Жде його в житті удача,

Він уміє працювати,

Вчитись і відпочивати.

Бо здоров’я – це прекрасно,

Здорово, чудово, ясно.

І доступні для людини

Всі дороги і стежини.

**Ведучий:** Дозвольте пояснити: квест – це спортивно-розважальна та інтелектуально-командна гра. Під час неї команди змагаються один з одним за перемогу та головний приз. Команди переміщаються від станції до станції та виконують різноманітні завдання.

**Ведучий:** Цей квест присвячений здоров’ю та всьому, що з ним пов’язане. Мета команд – виконати всі завдання першими!

**Ведучий:**

Для успішного просування команди вперед і подолання перешкод на окремих етапах дійте почергово і дотримуйтесь правил.

Правило 1. Застосовуйте при виконанні завдань вашу енергію та креативність! У вас все вийде, рухайтесь далі та перемагайте!

Правило 2. Відвідуйте станції суворо за порядком, написаним в вашому маршрутному листі На виконання кожного із завдань дається до 10 хвилин.

Правило 3. З Помічниками, як із суддями, НЕ СПЕРЕЧАЮТЬСЯ!

Правило 4. Не консультуйтесь з членами інших команд, не заважайте та не допомагайте іншим командам. Це змагання, тому завдання кожної команди –

перемогти! За порушення цього правила команду можуть відправити на перший етап змагань чи дискваліфікувати.

Бажаємо успіхів!

**1 Конкурс капітанів «Зрозумій мене»**

Капітанам пропонується показати своїй команді за 2 хвилини вид спорту, який вони отримають на жеребкуванні. Правильна відповідь принесе команді – 2 бали.

* Фігурне катання.
* Важка атлетика.
* Настільний теніс.
* Легка атлетика.
* Футбол.
* Баскетбол.
* Гандбол.
* Волейбол.
* Гімнастика.
* Гонки.
* Вільна боротьба.
* Катання на лижах (біатлон).
* Плавання.
* Велоспорт.
* Шахи.
* Бокс.

**2 Станція «Без права на помилку»**

Учасникам команд пропонується відповісти на запитання. За кожну правильну відповідь нараховується 1 бал.

Чи правда що…

1. Нормальна температура тіла людини – 36,6? (Так)
2. Йод видобувають із морських водоростей? (Так)
3. Фрукти та овочі містять необхідні для організму підлітка вітаміни (Так)
4. Вживання солодощів гарно впливає на розвиток організму? (Ні)
5. Здоров’я дитини не впливає на її успіхи в навчанні (Ні)
6. Сонячні ванни повинні тривати максимально довго? (Ні)
7. Алкоголь у малих дозах корисний для здоров’я дітей і підлітків? (Ні)
8. У футбольній команді – 12 гравців? (Ні, 11)
9. Найменшим м’ячем користуються в настільному тенісі? (Так

Всі ми знаємо, що не тільки відмова від шкідливих звичок, а і правильне харчування може продовжити життя людини.

**3. Станція «Спортивна вікторина»**

Командам пропонується відповісти на питання. За кожну правильну відповідь – 1 бал.

Андрій Шевченко – футбол.

Майкл Тайсон – бокс.

Сергій Бубка – стрибки з жердиною.

Девід Бекхем – футбол.

Майкл Джордан – баскетбол.

Яна Клочкова – плавання.

Дієго Марадонна – футбол.

Міхаель Шумахер – гонки.

Зінедін Зідан – футбол.

Лілія Подкопаєва – гімнастика.

Ганна Безсонова – гімнастка

Віталій Кличко – боксер

*«Питання про спорт»*

* Який м’яч найважчий і найлегший ? (Набивний і тенісний)
* Скільки гравців у футбольній команді? (11)
* Скільки білих фігур у шахах? (16)
* Як часто проводять Олімпійські Ігри? (Один раз в 4 роки)
* Під час якої гри вболівальники кричать «Оле -оле -оле»? (Футбол)
* Під час якої гри вболівальники кричать «Шайбу-шайбу»? (Хокей)
* В якому виді спорту вдягають рукавиці? (Бокс)
* (Лижні гонки ,біатлон,хокей,бобслей,фігурне катання ,слалом тощо)
* Назвіть літні види спорту. (плавання, гімнастика, велогонки, футбол, баскетбол, пляжний волейбол тощо)
* Назвіть ігри ,в яких грають в м’яч.

(Водне поло ,мотобол,волейбол,баскетбол,футбол, хокей на траві,теніс тощо)

* Що захищає воротар? (Ворота)
* Хто такий Віталій Кличко? (Олімпійський чемпіон по боксу)
* Хто такий Андрій Шевченко? (Видатний футболіст сучасності)
* Хто така Яна Клочкова? (Олімпійська чемпіонка з плавання)
* Хто такий Міхаель Шумахер? (Гонщик, переможець «Формули-1»)

**4 «Мелодія здоров**’**я»**

***Завдання для команд:*** пригадати та заспівати (кілька стрічок) якомога більшу кількість пісень, де згадується здоров’я, здоровий спосіб життя та все, що з ним пов’язано.

**Оцінювання**: Кількість пісень – кількість балів.

### 5 «Рух – це життя»

***Завдання для команд****:* пройти естафету за найкоротший час: стрибки в мішках (2 представники), біг «на трьох ногах» - дві ноги представників команди зв’язуються мотузкою (2 представники), «качиний крок» (2 представники), ходьба на руках – один представник стає на руки, другий тримає його за ноги (2 представники).

**Обладнання**: 2 мішки, мотузка для зв’язування ніг, рукавиці для ходьби на руках.

**Оцінювання**: Помічник фіксує в маршрутному листі час проходження естафети. Під час підведення загальних підсумків гри-квесту, судді переводять час проходження естафети командою у бали, проранжувавши результати всіх команд від найгіршого до найкращого (сума балів обернено пропорційна до затраченого часу (максимум 12 балів).

**6 «Бухгалтер»**

Команді необхідно назвати кількість каштанів, що знаходяться в скляній банці. Учасники по черзі називають кількість каштанів у банці, ведучий говорить менше чи більше. Чим швидше діти вгадають кількість каштанів тим швидше вони отримають частину фрази.

**7 «Пізнайко»**

Загадки про спорт і здоров’я

Команда за 1 хвилину має до кожної букви слова «ЗДОРОВЯ» підібратияк найбільше інших слів які відносяться до здорового способу життя - Наприклад, буква «З» - зарядка, загартовування, задор и т.д.

За правильну відповідь на кожну букву – 0,5 балів+10 балів за загадки і частину фрази

( Д - дієта, душ, доріжка и т.д.;

О - обід, оптимізм и т.д.;

Р - режим, робота и т.д.;

О - операція, олімпіада, облік і т.д.; Загадка 5

З гірки мчаться сани-біб,

В них сидить кілька осіб

В - вода, вітаміни, витривалістьі т.д Швидкість там - не для дітей!

Я - яблуко.) Звуть вид спорту цей… бобслей

Загадка 1

Бокс, хокей, бобслей, футбол,

Сноуборд і волейбол…

Стадіон, басейни, корт -

Об’єднало слово… спорт.

Загадка 2

Дві команди, як в футболі,

Та на крижаному полі,

І дорослих, і дітей

Позбирав на лід… хокей.

Загадка 3

Кулю шкіряну ганяють,

Лиш одну на полі мають!

По ногах не б’ють — це фол!

Називають гру… футбол.

Загадка 4

Той, хто диво-дошку має,

Із гори, мов птах злітає.

Це не гра — зимовий спорт!

Зветься вид цей… сноуборд

Загадка 6

Ця спортивна боротьба -

Рух на лижах і стрільба…

Гонка-справжній марафон!

Цей вид спорту… біатлон.

Загадка 7

Спуск на лижах із гори

Де проходи — прапори!

Назва схожа з нашим салом,

А вид спорту зветься — слалом.

Загадка 8

Сіла купа дітвори

І поїхала з гори…

Люблять їх усі малята.

Звуть візочок цей… санчата.

Загадка 9

З нетерпінням зиму ждуть,

Лід малюють — іскри йдуть!

Гострі та стрімкі вони.

Мають назву …ковзани

8 Станція «Вітамінка»

На кожному столі стоїть кошик з назвою вітаміну А, В, С, D; на столі картинки: морква, молоко, капуста, горох, редиска, часник, лимон, апельсин, риба, петрушка, сир, цукерки, шипшина, чіпси, гарбуз, тістечко, риб'ячий жир, помідор, хліб, яблуко і т. д. ( завдання команд, покласти в свою корзину тільки той продукт, який відповідає букві на кошику).

9. Станція **«Танцювальний марафон»**

Ведучий включає підряд декілька музичних треків. Діти повинні активно танцювати. Після виконання завдання дітям дають пазл.

**10.Станція «Айболить»**

Розставити в дві колонки Отруйні та Їстівні гриби

***Закінчення квесту***

По проходженню всіх етапів квесту учасники команд збираються в актовій (спортивній) залі для оголошення результатів. Нагородження переможців.

ДОДАТОК 4

Тренінгове заняття для підлітків

***«Здоров’я – цінність нашого життя»***

**Мета:** ознайомлення підлітків з особливостями здорового способу життя, доведення пріоритетів здоров’я серед інших цінностей та показати негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття людини.

**Завдання:**

1. Визначити, що є здоров’ям, здоровим способом життя.
2. Показати негативний вплив шкідливих звичок на здоров’я.
3. Формувати в учнів прагнення вести здоровий спосіб життя.
4. Тренувати навички та вміння протистояти негативному впливу з боку однолітків.
5. Формувати в учнів відповідальну внутрішню позицію щодо свого здоров’я.

**Обладнання:**

1. Правила роботи в групі.
2. Плакат «Очікування» (сонце).
3. Промені для написання очікувань.
4. Ватман – «стіна здоров’я» та «цеглин корисних звичок» (світлого кольору) та «шкідливих звичок» (темного кольору).
5. Конспект для учнів для розігрування 6-ти способів чинити опір тиску з боку негативного оточення: «ПОВТОРЕННЯ», «КОМПРОМІС», «НАСТУП», «ПЕРЕРИВАННЯ ДИСКУСІЇ», «ГУМОР», «ПІДСТАВА» для розігрування сцен.
6. Аркуш із зображенням пачки цигарок для створення антиреклами «МІНІСТРАМИ».
7. Аркуш для підрахунків вартості сигарет для «БУХГАЛТЕРІВ».
8. Аркуш для створення «Моделі здоров’я» для «ЛІКАРІВ».

**ХІД ТРЕНІНГУ**

**І. Ознайомлення з темою, метою, завданнями тренінгу**

Тема сьогоднішнього заняття: «Здоров’я – цінність нашого життя» і поговоримо ми про здоров’я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя. Також ми спробуємо довести важливість здоров’я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття людини; зорієнтуємось на здоровий спосіб життя.

**ІІ. Прийняття правил роботи в групі**

ПРАВИЛА:

* добровільність
* щирість, відвертість
* доброзичливість
* активність
* конфіденційність
* взаємоповага
* один говорить – всі слухають
* говорити коротко, по черзі
* правило піднятої руки

Обговорення правил роботи на тренінгу.

**ІІІ. Вправа «Промені сонця 1»**

**Педагог – організатор демонструє учасникам плакат «Промені сонця» у вигляді сонця, на якому немає променів. «Промені» – на них учасники записують свої очікування. Якщо очікування справдяться, сонце засіяє променями в кінці заняття.**

**Педагог - організатор пропонує учасникам записати свої очікування від тренінгу: «Зараз я пропоную вам записати на «променях» ваші очікування від сьогоднішнього тренінгу, тобто те, що ви б хотіли з’ясувати для себе під час тренінгу. Наприклад, однією з цілей є «Сформувати в собі прагнення вести здоровий спосіб життя». Якщо ви дійсно хочете, записуємо на своїх «променях» – «сформувати в собі прагнення вести здоровий спосіб життя». Але не забуваємо і про інші цілі. В кінці заняття, якщо наші очікування здійсняться, наше сонце засіяє гарними яскравими променями».**

**ІV. Вправа «Знайомство»**

**Педагог – організатор пропонує:**

* **назвати своє ім’я;**
* **продовжити речення «Я маю корисні для здоров’я звички. Це – …»**

Педагог – організатор наводить приклад: «Мене звати … Я маю корисну для здоров’я звичку. Це – раціональне харчування».

Підсумок: «Отже, ви дізналися, які корисні звички мають ваші товариші».

**V. Вправа «Визначення поняття здоров’я»**

Давайте ознайомимось з деякими визначеннями здоров’я.

1. Здоров’я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань і фізичних вад. (так визначила Всесвітня організація охорони здоров’я).
2. Здоров’я – це узгодженість усіх його складових: фізичної, соціальної, психічної, духовної. (Т. Бойченко «Основи здоров’я», 5 клас). Однією з найважливіших умов здоров’я є здоровий спосіб життя. Тож давайте визначимо і що є здоровим способом життя. Як ви гадаєте? (висловлення учасників).
3. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб та зміцнення здоров’я. Він включає такі принципи, як дотримання режиму дня, раціональне харчування, фізичну культуру, дотримання правил гігієни, відсутність шкідливих звичок, доброзичливе ставлення до оточуючих.

Підсумок: «Отже, здоров’я – це і фізичне здоров’я, і духовне, і соціальне, а здоровий спосіб життя – це…» (висловлюються учасники).

**VІ. Вправа «Стіна здоров’я»**

**«А зараз будемо будувати стіну здоров’я. Для того, щоб її побудувати, необхідно згадати корисні для здоров’я звички. Пригадаймо їх (учасники пригадують корисні звички, а педагог - організатор записує їх на «цеглинах корисних звичок» і пропонує учасникам помістити їх на стіну здоров’я).**

**От бачите, яку міцну стіну здоров’я ми побудували. Здається, ніщо її не зруйнує. Але…** Але, хоч як не дивно, люди дуже легковажно можуть ставитися до здоров’я, особливо молодь. Вони можуть руйнувати своє здоров’я шкідливими звичками. Тому нам варто пригадати і про чинники, які негативно впливають на здоров’я.

**Педагог – організатор пропонує згадати звички, які руйнують здоров’я (їх психолог записує на «цеглини шкідливих звичок», а учасники замість або поверх «цеглин корисних звичок» поміщують шкідливі).**

**Дивіться, вже одна шкідлива звичка зруйнувала одну циглину… Як швидко була зруйнована фортеця шкідливими звичками.**

**Підсумок: «Отже, ми побачили, як негативні звички руйнують здоров’я людини».**

**VІІ. Притча «Пихатий мандарин»**

«Зараз я пропоную вам послухати одну легенду і подумати, чого вона навчає: «Колись у Давньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день він приміряв одяг та теревенив зі слугами про свій розум, згадував давню зустріч з імператором. Так минали дні, роки… Аж ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з’явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: «Хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною в світі?!» Але вигляду нікому не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам надумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках: живе чи мертве? І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його…»І ось день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося високому троні, тримав за спиною метелика і нетерпляче чекав приходу ченця.»Аж ось двері прочинилися, і до зали невисокий худорлявий чоловік. Він попрямував до мандарина і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, криво посміхаючись, мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю у руках: живе чи мертве?»Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів : «Усе в твоїх руках.»Збентежений мандарин випустив метелика, і той полетів, радісно тріпочучи своїми крильцями».

Підсумок: Чи так само і у вашому житті все залежить від вас? (висловлювання учнів).

**VІІІ. Розігрування ситуацій.**

Щоб підтвердити або відкинути думку про те, що стан нашого здоров’я залежить здебільшого тільки від нас самих, розіграємо декілька ситуацій або способів відмовитися від пропозиції іншого зробити щось таке, що негативно вплине на наше здоров’я. Це шість способів говорити «ні» або як чинити опір тискові з боку настирливого знайомого. Спробуємо ці способи на ситуації, коли вам пропонують покурити.

**КОНСПЕКТ ДЛЯ РОЗІГРУВАННЯ СИТУАЦІЙ**

**1- й спосіб «Повторення»** (постійне повторення ні-твердженя)

ДЖО: Давай покуримо.

МАЙК: Ні, дякую. Я не хочу.

ДЖО: Не будь дитиною, давай!

МАЙК: Ні, дякую. Я не хочу.

ДЖО: Ну ти й маля. Давай хоч по одній!

МАЙК: Ні, дякую. Я не хочу.

ДЖО: Та хоча б одну на двох!

МАЙК: Ні, дякую. Я не хочу.

**2-й спосіб «Компроміс»** (запропонувати іншу ідею, з якою погодиться і настирливий товариш)

ДЖО: Давай покуримо.

МАЙК: У мене є дуже смачні цукерки. Давай поласуємо ними зараз вдвох, а покуриш пізніше з кимось іншим.

ДЖО: Ну гаразд, хай будуть і цукерки. А покурю я з Томом.

**3-й спосіб «Наступ»** (сказати що-небуть таким тоном, щоб повернути тиск на іншого)

ДЖО: Давай покуримо.

МАЙК: Ні, дякую. Я нічого не хочу.

ДЖО: Не будь дитиною, давай!

МАЙК (з підвищеним тоном): Дай мені спокій!!! Чого ти на мене тиснеш?

ДЖО: Гаразд-гаразд, що ти розкричався.

**4-й спосіб «Переривання дискусії»** (піти геть)

ДЖО: Давай покуримо.

МАЙК: Ні, дякую. Я не хочу.

ДЖО: Не будь дитиною, давай!

МАЙК: Я більше не хочу про це говорити!

ДЖО: Ну давай, хоч …

МАЙК: До зустрічі. (йде геть)

**5-й спосіб «Гумор»** (сказати щось смішне)

ДЖО: Давай покуримо.

МАЙК: Ні, дякую. Я не хочу.

ДЖО: Не будь дитиною, давай!

МАЙК: Джо, хіба ти не чув? Паління призводить до пожовтіння зубів та очей. Будеш продовжувати палити, плутатимуть тебе з якоюсь неземною істотою – з жовтими зубами, з жовтими очима, всього-всього жовтого. Тебе діти боятимуться.

ДЖО: Ну і нехай… З тобою нецікаво. Піду покурю з Томом.

**6-й спосіб «Підстава»** (сказати, з якої причини не піддаєтесь на провокацію)

ДЖО: Давай покуримо.

МАЙК: Ні, дякую. Мої батьки сказали, що коли дізнаються, що я курив, то позбавлять мене кишенькових грошей і заборонять спілкуватися з тим, хто запропонував мені покурити. Не хотілося б тебе підставляти.

ДЖО (задумливо): Це добре, що ти мені це сказав. Ну добре, я побіг. Якщо надумаєшся колись покурити, то я тут ні до чого – так і передай своїм батькам.

Підсумок: «Таким чином ми потренувалися, як відмовитися від поганої пропозиції. Ці способи можна і треба застосовувати не лише, коли вам пропонують покурити, а й випити, спробувати якісь токсичні чи наркотичні речовини, прогуляти фізкультуру тощо».

**ІX. Вправа «Ми – за здоровий спосіб життя»**

Учасники об’єднуються в три групи: 1 – «Міністри здоров’я», 2 – «Бухгалтери», «Лікарі».

«Міністри здоров’я» створюють антирекламу на пачці сигарет, яку вони пропонують державному виробництві.

«Бухгалтери» підраховують, скільки людина витрачає на 1 пачку сигарет, яка в середньому коштує 25 гривень грошей за 1. тиждень, за 1 місяць, за 1 рік

«Лікарі» створюють модель здорового способу життя для підлітка (вживати продукти з оптимальним вмістом вітамінів, гуляти на свіжому повітрі тощо). Потім один з кожної групи повинен нам презентувати свою роботу.

**X. Вправа «Промені сонця 2»**

Учасники приклеюють свої промені з очікуваннями до сонця, якщо вони здійснилися.

**XІ. Підсумок заняття**

Здоров’я – спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено, що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров’я. Добре здоров’я – це постійний процес. До доброго здоров’я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров’я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров’я, інший – від здоров’я.

Отже, сьогодні ми спробували скласти свій шлях до здоров’я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам!